

Kegelisahan & Penyesalan

Uddhacca,kukkucca



Dhammavihārī
Buddhist Studies

Dhammavihārī Buddhist Studies

www.dhammavihari.or.id

Terminologi

- ★ *Uddhacca*: kegelisahan, kebingungan, pergolakan batin.
- ★ Karakteristik: kecemasan/kegelisahan, seperti air yang dihembus angin.
- ★ Fungsi: membuat batin menjadi tidak stabil, seperti angin yang membuat bendera berkibar.
- ★ Manifestasi: kekacauan dan kegalauan.
- ★ Sebab-terdekat kemunculannya: *ayoniso manasikāra* terhadap batin yang tidak tenang.

Terminologi

- ★ *Kukkucca* (*ku + kicca*): penyesalan; muncul karena memikirkan kesalahan yang telah dilakukan atau perbuatan baik yang tidak dilakukan di masa lalu.
- ★ Karakteristik: penyesalan.
- ★ Fungsi: untuk memunculkan kesedihan atas apa yang telah dilaksanakan.
- ★ Manifestasi: perasaan bersalah.
- ★ Sebab-terdekat: perbuatan yang telah dilakukan atau yang tidak dilakukan di masa lalu.

Uddhacca (Kegelisahan)

- ★ “Demikianlah, Soṇa, usaha (*vīriya*) yang terlalu keras membawa ke kegelisahan (*uddhacca*); usaha yang terlalu lembek membawa ke kemalasan. Oleh karena itu, Soṇa, gunakanlah energi dengan ketenangan (*vīriyasamathaṃ adhiṭṭhaha*) dan seimbangkanlah daya-daya-spiritual (*indriya*); dan ‘ambillah’ *nimitta*.” (AN6.55)

Uddhacca (Kegelesahan)

- ★ Berbicara dengan menggunakan kata-kata kasar dan provokatif yang menyebabkan adu argumentasi bisa memunculkan *uddhacca*. (A7.58)
- ★ *Uddhacca* membuat seseorang malas untuk menemui guru spiritual dan mendengarkan ajarannya (A10.76).
- ★ *Uddhacca* adalah satu dari ‘lima belenggu yang lebih tinggi (*uddhambhāgiya*)’ yang hanya bisa dilenyapkan oleh pencapaian tingkat kesucian Arahatta. (A4.170)

Kukkucca (Penyesalan)

- ★ Penyesalan yang muncul sebagai akibat kebingungan/ ketidak-pastian tentang Dhamma yang benar dan tidak-benar —Gilāna Sutta 1 (S35.74).
- ★ Akibat dari perilaku yang tidak baik.
- ★ Batin yang ‘mengkerut’ adalah batin yang tertekan oleh *thīna, middha*, inilah yang disebut batin yang menyusut/ layu. Batin yang bingung adalah batin yang disertai *uddhacca (saṃkhittanti thinamiddhānupatitaṃ, etañhi saṃkuṭitacittaṃ nāma. vikkhittanti uddhaccasahagataṃ)*. —MA 1:280

ENAM CARA
MENINGGALKAN KEGELISAHAN DAN
PENYESALAN (DA 3:781)

1. Berpengetahuan luas (*bahussuta*)
2. Senantiasa bertanya (*paripucchakatā*)
3. Menguasai Vinaya (*vinaye pakataññutā*)
4. Berkumpul dengan mereka yang lebih senior (*vuddhasevitā*).
5. Persahabatan spiritual (*kalyāṇamittatā*)
6. Percakapan yang kondusif (*sappāyakathā*).

Mengembangkan Faktor Pencerahan

- ★ Pada saat batin sedang bergejolak maka bukan waktu yang tepat untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan berikut: investigasi Dhamma, energi dan kegiuran, karena batin yang bergejolak sulit sekali ditenangkan oleh faktor-faktor ini.
- ★ Pada saat batin sedang bergejolak maka inilah waktu yang tepat untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan berikut: keheningan, konsentrasi dan ketenangan karena batin yang bergejolak mudah sekali ditenangkan oleh faktor-faktor ini —SN 46:53

MENINGGALKAN UDDACCA, KUKKUCCA DENGAN FAKTOR JHĀNA

- ★ *Uddacca, kukkucca Vs Sukha*
- ★ *Sukha* (kebahagiaan) adalah *vedanā* (perasaan) *cetasika*:
 - ★ Karakteristik: merasakan objek
 - ★ Fungsi: mengalami objek.
 - ★ Manifestasi: menikmati faktor-faktor mental yang lain.
 - ★ Sebab-terdekat kemunculannya: keheningan (*passaddhi*).

Selesai

Sebab Munculnya Uddhacca

Sebab Munculnya Uddhacca